Салернский кодекс здоровья

Написанный
в четырнадцатом
столетии
философом и врачом
**Арнольдом
из
Виллановы**





САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ, НАПИСАННЫЙ В ЧЕТЫРНАДЦАТОМ СТОЛЕТИИ ФИЛОСОФОМ И ВРАЧОМ АРНОЛЬДОМ ИЗ ВИЛЛАНОВЫ

ЛЕНИНГРАД
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОНД КУЛЬТУРЫ
ПРЕДПРИЯТИЕ «АССОЛЬ»
1991

Вы прочтете здесь 102 полезных совета средневекового чудодея-врача Арнольда из Виллановы, сохранившие до сего дня свое значение.

ISBN 5-7250-088-6

Школа салернская так
Королю англичан написала:
Если ты хочешь здоровье вернуть
И не ведать болезней,
Тягость забот отгони
И считай недостойным сердиться,
Скромно обедай, о винах забудь,
Не сочти бесполезным
Бодрствовать после еды,
Полуденного сна избегая.
Долго мочу не держи,
Не насилуй потугами стула;
Будешь за этим следить,— проживешь ты долго на свете.
Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими
Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

2

Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной,
В меру туда и сюда походи, потянись, расправляя
Члены свои, причешись и зубы почисти. Все это
Ум укрепляет и силу вливает в прочие члены.
Ванну прими, а поев, походи иль постой; охлажденья
Бойся. Источников гладь и трава — глазам утешенье;
Утром на горы свой взор обрати, а под вечер — на воды.

3

Кратким пусть будет полуденный сон иль вовсе не будет.
Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость —
Все за полуденный сон ты получишь себе непременно.

4

От накопленья ветров возникают четыре недуга:
Колики, спазмы, водянка, а также головокруженье.

5

Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков.
Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.

6

Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок
Пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим.
Сам по желанию есть ты получишь тому подтвержденье:
А указанием будет слюны пробежавшая струйка.

7

Персики, яблоки, груши, сыры, молоко, солонина,
Мясо оленье и козье, и заячье мясо и бычье:
Все это черную желчь возбуждает и вредно болящим.

8

Свежие яйца, багряные вина, супы пожирнее,
Хлеб из тончайшей муки — доставляют телесную крепость.

9

Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают,
Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный,
Спелые смоквы и свежие грозди от лоз виноградных.

10

Ценятся вина по вкусу, по запаху, блеску и цвету.
Доброго хочешь вина — непременны пять признаков эти:
Крепость, краса, аромат, охлажденность и свежесть, конечно.

11

Сладкие белые вина гораздо питательней прочих.
Красного если вина ты когда-нибудь выпьешь не в меру,
То закрепится живот и нарушится голоса звонкость.

12

Рута, чеснок, териак и орех, как и груши, и редька
Противоядием служат от гибель сулящего яда.

13

Воздух да будет прозрачным и годным для жизни, и чистым.
Пусть он заразы не знает и смрадом клоаки не пахнет.

14

Если принятье вина ввечеру для тебя вредоносно,
Пей его в утренний час и послужит оно исцеленьем.
Лучшие вина у нас вызывают и лучшие соки.
Вялость почувствуешь, если вино окажется темным.
Светлым пусть будет оно и созревшим, и тонким, и старым.
Смешанным также с водою, игристым и выпитым в меру.

15

Пиво не кислым должно, но прозрачным в достаточной мере
Быть, и из зерен отборных, а также, как следует, старым.
Пиво такое, коль выпьешь, не будет обузой желудку.

16

Должен умеренность в пище себе ты назначить весною.
В летний же зной особенный вред от пиршеств чрезмерных.
Осенью будь осторожен с плодами: беда не стряслась бы.
Сколько захочется,— ешь без опаски ты в зимнюю пору.

17

Рута, а с нею шалфей опьянение винное гонят.
Розы добавить цветок,— и утихнут любовные боли.

18

Мучить морская болезнь никого уже больше не сможет,
Если с водою морскою вина перед этим отведать.

19

Соль и шалфей, чеснок и вино, петрушку и перец,
Если смешаешь как надо, то острый получится соус.

20

Быть ты желаешь здоровым, лицо мой чаще и руки:
После еды омовенье несет наслажденье двойное:
Делает чистыми руки, а зрение делает острым.

21

Хлеб не горячим да будет, а также еще и не черствым,
Квашеным должен и пористым быть, хорошо пропеченным,
В меру соленым; мука пусть хорошая будет для хлеба.
Корку, однако, не ешь, ибо желчь твою высушит корка.
Квашеный хлеб, хорошо пропеченный и в меру соленый,
Чистый, здоровье дает, а иной никуда не годится.

22

Право, баранина хуже свинины, коль вина далеко;
Стоит добавить вина,— медицина она и питанье.
И потроха у свиней хороши, а другие — негодны.

23

Муст послабляет желудок, моче не дает отделяться,
Камни родит, засоряет к тому ж селезенку и печень.

24

Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою.
Холод возникнет в желудке, а с ним несварение пищи.

25

Мясо телячье считать чрезвычайно питательным надо.

26

Курица, горлица, голубь, каплун и скворец — превосходны,
И перепелка, и дрозд, и фазан, и тетерев с ними,
Жаворонок, вальдшнеп и зяблик, затем куропатка и ржанка.

27

Мягкие рыбы всегда и размера берутся большого,
Твердые рыбы, напротив, питательней, если поменьше:
Щука и окунь, лосось и форель, и линь, и, конечно,
Также треска, камбала с пескарем, и прочие рыбы.

28

Если едят искривленных угрей, то едят их живыми,—
Это свидетельство тех, кто постиг исцеленья науку.
Угорь и сыр — вредоносны, коль съешь и при этом
не будешь
Часто еду запивать и опять запивать, повторяя.

29

Если съедаешь яйцо, жидким пусть оно будет и свежим.

30

Мы заключили, что надо горох и хвалить, и отвергнуть:
Без кожуры он хорош и в достаточной мере полезен,
Но с кожурою — вздувает живот и поэтому вреден.

31

Козье, по мненью врачей, молоко и верблюжье — полезны:
Больше питанья, однако, дает молоко от ослицы,
Больше еще — от коровы и в мере такой же — овечье.
Если ж болит голова в лихорадке,— любое негодно.

32

Масло мягчит, увлажняет и слабит, но без лихорадки.
А простоквашу принять,— то промоет она и очистит.

33

Сыр холодит, засоряет, он грубая, твердая пища.
Сыр вместе с хлебом полезно поесть, но только здоровым.
Коль нездоров человек, сыра с хлебом вкушать не годится.
«Сыр вредоносен»,— плохие врачи говорят постоянно,

Но ведь не знают они, почему он является вредным.
Силу от сыра себе обретает инертный желудок,—
Это свидетельство тех, кто постиг исцеленья науку.

34

Следует пить за едою немного, но часто при этом,
Хочешь поменьше болеть,— между блюдами пить
не годится.
Чтобы вреда избежать, ты с питья начинай насыщенье;
Яйца вкушаешь, так пей по одной после каждого чаше.

35

Съешь после рыбы орех, сыр бери после мяса. Орешек
Первый полезен, но вреден — второй, а третий —
смертелен.
Груши всегда запивай, а орешек лекарство от яда.
Груши нам груша дает, но они без вина ядовиты.
Коль ядовиты они, порицания груша достойна.
Противоядье — вареные груши, сырые — отрава.
Бремя желудку — сырые, вареные — бремя снимают.
Следует груши запить, после яблок — подумать о стуле.

36

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:
Чистят желудок, а ядро — от камней избавляет;
Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

37

И охлаждают, и слабят, и польза немалая — сливы.

38

Персики вместе с вином молодым берутся по праву.
Так существует обычай орех сочетать с виноградом.
Для селезенки не годен изюм, но от кашля и почек.

39

Железы, зоб и нарыв унимают компрессом из смоквы;
Маку добавишь ты к ней, и костей переломы излечишь.

Вшивость и страсть возбудит, но в желаниях самых — помеха.

40

Больше мочи от кизила и более крепкий желудок.
Твердый полезен кизил, но гораздо полезнее — мягкий.

41

Муст вызывает мочу, он немедля вздувает и слабит.

42

Пиво питает обильные соки и силы приносит;
Тело полнит и к тому же способствует кровотворенью,
И вызывает мочу, а живот и мягчит, и вздувает.

43

Уксус слегка холодит, иссушает гораздо сильнее;
Он уменьшает и семя, несет меланхолию, слабость;
Мучает также он жилы сухие, а тучные — сушит.

44

Репа — желудку отрада и ветры выводит наружу.
И вызывает мочу , но и зубы вконец разрушает.
Плохо вареная репа — мучительных схваток причина.

45

Переварить нелегко и усвоить сердце не легче.
То же с желудком, но лучше наружные части желудка.
И в медицине язык превосходной считается пищей.
Легкое так и скользит по кишкам и легко в усвоенье.
Мозг предпочтительней прочих, вне всяких сомнений, куриный.

46

Газов скопленье наружу выводит от фенхеля семя.
Благ от маратра четыре: он яд с лихорадкою гонит
И очищает желудок, а зренье делает острым.

47

Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса.
Сладкий анис, несомненно, и в действии лучше гораздо.

48

Пепел и кровь остановит, и печени пепел отраден;
Мускус — для мозга, для сердца — мускат, селезенке приятен
Каперс, подснежник — желудку, а легким полезна лакрица

49

Надо солонку поставить пред теми, кто трапезой занят.
С ядом справляется соль, а невкусное делает вкусным;
Ведь непригодна еда, что без соли на стол подается.
Соль, коль не в меру она, угнетает и зренье, и семя,
И порождает чесотку, и зуд иль озноб причиняет.

50

Нас горячат, укрепляя: соленое, острое, горечь.
Терпкое с крепким и кислым, напротив, несут охлажденье.
Мягкое с жирным и сладким спокойную меру даруют.

51

Чистят зубы от хлеба с вином, а зренье острест;
То, чего мало,— растет, уменьшается то, что в избытке.

52

Всем я велю соблюдать им привычную в жизни диету.
В случае крайнем диету лишь только менять допустимо.
Нам Гиппократ говорит, отчего приключается гибель.
Высший закон медицины — диету блюсти неуклонно:
Будет леченье плохим, коль забудешь, леча, о диете.
Сколько, когда, почему, где, как часто и что применимо —
Все это должен предписывать врач, назначая диету.

53

Суп из капусты мягчит, а капуста сама закрепляет;
Если их вместе подать,— подготовят к очистке желудок.

54

Древние медики учат, что мальва живот размягчает;
Корни скобленый мальвы бесспорно способствуют стулу
И помогают при родах, и часто для регул полезны.

55

Не отрекайтесь от мяты за то, что она не поспешно
Из живота и желудка глистов и червей изгоняет.

56

Умер зачем человек, что шалфея возделывал силу?
Видно, от смерти в садах никакого не сыщешь лекарства.
Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,
И лихорадку изгнать даже острую он в состоянье.
Ты наш спаситель, шалфей и помощник, природою данный.

57

Мускус, лаванда, шалфей и фиалка, расцветшая первой,
Кресс с артемизией также — людей параличных лекарство.

58

Руту зовут благородной; ведь зренье она проясняет.
С помощью руты, о муж, обретешь ты зоркость во взоре.
Страсть у мужчин умеряет она,— возбуждает у женщин.
Делает рута воздержным, а разум — и ясным, и быстрым.
Рута вареная всюду надежно от блох избавляет.

59

Кажется, нет у врачей о луке единого мненья.

Как сообщает Гален, для холериков лук не полезен.
Но для флегматиков лук, говорит он, целебное средство.
Лучше всего — для желудка; и цвет у лица превосходный
Тоже от лука. Растертым втирая его, ты сумеешь
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.
Лук приложи,— и поможет в леченье собачьих укусов,
С медом и уксусом только его перед тем растирают.

60

Сухость, а также тепло в горчичном зернышке малом;
Яд изгоняет, рождает слезу, а голову чистит.

61

Хмель, как и боль головную, пурпурная гонит фиалка,
Тяжесть снимает она и «падучей» больных исцеляет.

62

Сон посылает больным, прекращает противную рвоту,
Семя крапивное с медом и колики лечит надежно.
Примешься пить это средство, и кашель запущенный
сдастся.
Холод из легких оно изгоняет и язвы из чрева,
Верную помощь дает при различных болезнях суставов.

63

Грудь очищает от флегмы трава, что зовется иссопом.
Легким полезен иссоп, если с медом он вместе отварен.
И, говорят, что лицу доставляет он цвет превосходный.

64

Плющ, если с медом растерт и приложен, полезен при
раке;
Выпитый вместе с вином, успокоить он боль в состояньи.
Рвоту обычно он может сдержать и слабый желудок.

65

Для подреберья весьма девясил капуанский полезен.

Если же сок девясила смешаешь ты с соком из руты,—
Средства целебнее их для лечения грыж не отыщешь.

66

Черную желчь изгоняет полей, с вином поглощенный,
И застарелую он, говорят, унимает подагру.

67

Соком от кресса волос задержать выпадение можно,
Сок этот силу имеет расправиться с болью зубною.
С медом намазанный вместе, от перхоти он исцеляет.

68

Птенчиков ласточка-мать хелидонией лечит ослепших,
Если, как Плиний отметил, у них расцарапаны глазки.

69

Ивовый сок, если в уши он залит, червей убивает.
В уксусе если отваришь кору,— сведет бородавки.
Ивовый цвет вместе с соком своим противник зачатья.

70

Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость;
В члены вливает он силу и печень у нас обновляет.

71

Часто съедаемый, девам порей плодовитость дарует.
Кровотеченье уймешь ты при помощи лука такого.

72

Черный есть перец и он растворенью легко поддается.
Соки он может очистить, способствует пищеваренью.
Белый же перец полезен желудку, при кашле и болях,
Предотвратит он еще и холодный озноб лихорадки.

73

Спать после пищи приняться и двигаться много — все это
Слух ухудшает и этим во всем с опьянением сходно.
Длительный голод и страх, сотрясенье, рвота, паденье,
Холод и хмель — вызывают в ушах ощущение звона.

74

Бани, Венера, вино, перец, дым и чеснок, да и ветер,
С луковкой вместе порей, слезы, боб, чечевица, горчица,
Солнце, сношенья, огонь, пыль, удар острия, напряженье —
Все это — зрения бич, по отсутствие сна — наибольший.
Роза, вербена, укроп, хелидония также и рута —
Все на микстуру идут, от которой зренье остреет.

75

Зубы свои сохранишь, коль порея семян заготовишь.
Не откажись белену вместе с ладаном сжечь благовонным.
Дым заклубится густой и зубную он боль успокоит.

76

Масло, орехи, угри, головы охлажденье, напитки,
Яблоко также сырое у нас порождают охриплость.

77

Бодрствуй, согретое ешь и постись, и усердно работай,
Помни всегда о тепле, в меру пей и полнее дыши ты.
Все это надо блюсти, коль избавиться хочешь от слизи.
В грудь изольется, – тогда эту слизь называют катаром;
В глотку — бронхит, а в носу от нее зарождается насморк.

78

Серу и аурипигмент не забудь сочетать, и добавить
К ним полагается известь, которую с мылом мешают.
Вместе четыре смешай вещества и от средства такого,
Если заполнить четырежды свищ, исцеленье наступит.

79

Пьется вода, если боль от вина началась головная;
Если ж чрезмерно питье,— лихорадка жестокая будет;
Лоб иль макушка когда поражаются жаром болезни,
Надо и лоб, и виски растирать осторожно и часто.
Моют их также вареным пасленом, но только нагретым;
Боль головная, считают, от этого средства проходит.

80

В летнее время тела от поста иссушаются наши;
В пору любую нам рвота полезна; от влаг вредоносных
Нас избавляет она и желудка излучины моет.
Лето и осень, весна и зима — это года этапы.
Воздух в весеннюю пору пусть будет и теплым, и влажным,
Лучшего времени ты не найдешь и для кровопусканья;
В меру услада Венеры весной человеку полезна,
Также движения тела, потенье, очистка желудка,
Бани весной и лекарства надежно тела очищают.
Летний же зной, как известно, тела иссушает, и летом
Преобладает обычно и красная желчь в человеке.
Жидкими блюда пусть будут, а также холодными; надо
Летом Венеру и бани забыть, кровь пускать, но не часто;
Очень полезны покой и питье с соблюдением меры.

81

Сложен любой человек из двухсот девятнадцати вместе
Разных костей, а зубов у него двенадцать плюс двадцать;
Триста, еще шестьдесят и пять кровеносных сосудов.

82

В теле находятся нашем четыре различные влаги:
Флегма и светлая желчь, кровь и черная желчь. Воплощенье
Флегма — в воде, а в земле себе черная желчь обретают;
Кровь — это воздух, а светлая желчь в огне воплотилась.

83

Каждый сангвиник всегда весельчак и шутник по натуре,

Падкий до всякой молвы и внимать неустанно готовый.
Вакх и Венера — услада ему, и еда, и веселье;
С ними он радости полон и речь его сладостно льется.
Склонностью он обладает к наукам любым и способен.
Чтоб ни случилось,— но он не легко распаляется гневом.
Влюбчивый, щедрый, веселый, смеющийся, румянолицый,
Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.

84

Желчь существует, — она необузданным свойственна людям.
Всех и во всем превзойти человек подобный стремится;
Много он ест, превосходно растет и легко восприимчив,
Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам;
Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан,
Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.

85

Флегма лишь скудные силы дает, ширину, малорослость.
Жир порождает она и ленивое крови движенье.
Сну — не занятьям — свои посвящает флегматик досуги.
Лень и сонливость, рассудок тупой и вялость движений.
Всякий флегматик сонлив и ленив, и с обильной слюною,
Тучен он телом и разумом туп, белолицый обычно.

86

Только про черную желчь мы еще ничего не сказали;
Странных людей порождает она, молчаливых и мрачных.
Бодрствуют вечно в трудах и не предан их разум дремоте;
Тверды в намереньях, но лишь опасностей ждут отовсюду.
Жадны, печальны, их зависть грызет, своего не упустят,
Робки, не чужд им обман, а лицо их землистого цвета.

87

Влаги такие известны, что каждому цвет доставляют.
Цвет образуется белый из флегмы в телах. А из крови
Красный; из желчи же красной рождается цвет красноватый.

Черная желчь награждает тела окраскою мрачной;
Смуглого цвета, обычно, в ком желчи подобной избыток.

88

Крови излишек — краснеет лицо, а глаза выступают,
Щеки вздуваются, тело чрезмерно тогда тяжелеет;
Пульс отмечается частый и полный, и мягкий, а боли
Сильные, чаще во лбу, и живот от запора страдает.
Жажда, язык иссушен, сновидения полные крови,
Сладость в слюне, но она же и острого привкус содержит.

89

Справа болит, шершавый язык, звон в ушах постоянный
Сон пропадает, а часто и рвота — от желчи избытка;
Сильная жажда и боль в животе, выделенья со слизью,
В сердце уколы, тошнит и желание есть пропадает,
Пульс же и твердый, и слабый, частит, лихорадочен также.
Горько и сухо во рту, в сновиденьях пылают пожары.

90

В теле, когда переходит границы законные флегма,
Вкуса не чувствует рот, но с обильной слюной —
отвращенье;
Боли тогда возникают в желудке, затылке и ребрах,
Пульс незаметный и мягкий, не частый и медленный также.
Следом за ложной дремотой идут о воде сновиденья.

91

Если же в полных телах воцаряется черный осадок,
Жидкою станет моча, пульс же, - твердым и темною —
кожа.
Чувство тревоги и страх, и печаль. В сновиденьях
кошмары.
Мучает кислым отрыжка и то же в слюне ощущенье.
Часто в ушах пораженных иль звон, или свист раздается.

92

Кровопусканья пора лишь в семнадцать лет наступает.

Вскрытие вен изгоняет дух буйства чрезмерного в людях,
Тот, что приходит с вином и обличий имеет немало.
Соков потеря не скоро при том восполняется пищей.
Флеботомия нам взор обостряет, а мысли и разум
Делает ясными, костный наш мозг согревает к тому же,
Чистит кишечник и в норме содержит живот и желудок,
Ясность дает ощущений и сон, тошноту изгоняет,
Голосу, слуху и силам способствует, их укрепляя.

93

Май и сентябрь, и апрель для пускания крови пригодны;
Дни в них под знаком луны и влиянию Гидры
подвластны.
Первого месяца — первый, а прочих — последний,
тридцатый;
Кровопусканье тогда и гусиное мясо запретны.
Старцу иль юноше, если их вены наполнены кровью,
В месяц любой хорошо прибегнуть к кровопусканью.
Май, сентябрь и апрель — вот месяцы кровопусканий.
Выпустить кровь в это время — будет тебе долголетье.

94

Хладность натуры, холодная местность и сильные боли;
Если помылся, предался любви, возраст юный иль
старый,
Сильная также болезнь, насыщенье питьем и едою,
Если изнежен чрезмерно и слаб, и брезглив твой
желудок,—
Все это значит: тебе не показано кровопусканье.

95

Что тебе следует делать, коль вскрыть собираешься вену,
Или при вскрытье самом, или после его завершенья?
Так, умащенье, питье, омовенье, движенье, повязку —
Все это надо блюсти и о каждом как следует помнить.

96

Мрачным веселье несет и смиряет разгневанных также
Флеботомия; влюбленным дойти не дает до безумства.

97

Делай обширный разрез осторожно настолько, чтоб быстро
Пар выходил изобильный и кровь вытекала свободней.

98

Кровопусканье свершив, шесть часов ты бодрствовать должен,
Чтоб испарения сна повредить не сумели бы телу.
Делай разрез неглубокий, чтоб нерв не затронуть разрезом.
Кровопусканье закончив, к еде приступай не тотчас же.

99

Пищу молочную всю избегать ты тщательно должен.
Тот, кому пущена кровь, и напитков пускай избегает.
Вредно холодное все для свершившего кровопусканье.
Надо ему воспретить появляться под облачным небом,
Дух веселится его, если ясен безоблачный воздух
Всякий полезен покой, а движенья весьма вредоносны.

100

Кровь выпускают, во-первых, при сильных и острых болезнях.
В возрасте среднем свершай ты обильное кровопусканье;
Мальчик, однако, и старец пусть выпустят крови немного.
Больше обычного вдвое — весеннее кровопусканье.

101

Справа — весною и летом; зимою и осенью — слева
Кровь выпускают. Очисти ты голову, сердце и ногу,
Печень. Но сердце — весной, печень — летом, а прочее следом.

102

Выпустишь кровь селезенки,— различный блага получишь:
Ведь селезенку и печень, и грудь, подреберье и голос
Флеботомия очистит и боли изгонит из сердца.

ПСЕВДО-МАКР
О СВОЙСТВАХ ТРАВ
ГЛАВЫ ИЗ ПОЭМЫ

АРТЕМИЗИЯ

Свойства различные трав я в поэме воспеть собираюсь
И справедливым считаю начать с Артемизии; это —
Мать многочисленных трав, нареченная греческим словом.
Действие этой травы, говорят, открыла Диана,
Что Артемидой зовется у греков; отсюда названье
Эта имеет трава, получив открывателя имя.
Ею успешней всего исцеляют у женщин болезни:
В виде отвара она выведению месячных служит,
Действуя так, если матку отваром таким согревают
Часто, иль с чистым вином выпивают сырой и растертой,
Или зеленую трут и в ночи к животу прикрепляют;
Гонит зародыш в питье, или только подложена будет
Эта трава, — затверденья и вздутия чрева изгонит.
Как мочегонное служит и камни она разрушает;
Частым принятьем с вином помогает она и желтушным.
К зобу с такою травой одобряет прикладывать сало
Плиний, и, тертую, вместе с вином принимать предлагает.
Если же опий чрезмерный кому-то во вред оказался,
Эта поможет трава, если пьется с вином в сочетаньи.
Так, уверяют один, что отведавший это растенье,
Может совсем не страшиться любого зловредного зелья
И ни один из зверей не дерзнет его тронуть укусом.
Корень ее, говорят, коль на шею повесить, — защита
От ядовитых рубет и других вредоносных лягушек;
Сок ее вместе с вином применяют для этой же цели.
Если, растертая, свежей она сохраняется в мусте,
Станет целебным вино при указанных выше болезнях,
И аромат, и букет у такого вина превосходны;
В виде питья укрепляет желудок оно, подреберье
Лечит успешно, а равно и в случаях прочих полезно.

БОЖЬЕ ДЕРЕВО

Дереву божьему третья тепла уделяется степень,
Все же сушеное семя теплее его же побегов;
Лечит оно потому и грудные болезни и нервы,
Если вареным его принимать в текучем отваре.
Так, при одышке оно хорошо помогает и кашле,
Если болит поясница, а также при маточных болях.

Выпьешь сырое с вином, и поможет при многих недугах:
Делает светлой мочу, подреберье же делает чистым,
Бедренный лечит артрит, очищает регулы также;
Чад его страшен для змей, а питье усмиряет их яды
И унимает к тому же холодный озноб лихорадки,
Если, его предваряя, с вином выпивается вместе
Или, когда умастишься ты маслом, в котором варилось.
Частым питьем истребишь ты червей угнездившихся
в чреве.
Хлебный крошки добавь и кидонские яблоки, вместе
Ты их в воде отвари; при глазных воспаленьях и болях
Надо отвар наложить и излечит он оба недуга.
Если шипы иль занозы вонзились, то их извлекает
Чистый отвар или с салом, приложенный к месту больному.
Если его под подушку положишь,— возбудит желанье
Дерево это, а выпьешь,— что вредно любви, устраняет.

ЛАТУК

Хладная сила латука и влажная всюду известны,
И потому, если съешь, облегчает он жар непомерный.
Если растерт хорошо он, и действовать будет отменно.
Он для желудка хорош, усыпляет, и слабит кишечник;
Всем им полезней латук, если съеден он будет вареным;
Если же съеден немытым, то лучше излечит желудок.
Семя латука прервать сновидения может пустые,
Также, с вином в сочетанье, уймет из кишок истеченье.
Принятый часто, латук молоком одаряет кормилиц.
Как уверяют одни, на глаза темнота наплывает
У человека, который вкушает латук постоянно.

РОЗА

Право, цветком из цветов по заслугам считается роза;
Все превосходит цветы ароматом она и обличьем.
Но не одним ароматом и видом она в состоянье
Радовать нас, а полезна обильем целительных качеств;
Сила сухая ее и холодная — степени первой.
Если ее приложить, то «священный огонь» утихает.
И подреберье с желудком излечит, коль жаром объяты:
Вместе с вином прекратит истеченье желудка и матки;

Множество мазей различных нуждается в розовом соке;
Розы сухой порошок при болезнях во рту помогает,
Втертый без примесей всяких, лишь с медом одним
в сочетанье.
Жар унимает любой, если тертой наложена сверху
Свежая роза иль, если с медовою пьется водою.
Делают масло из розы и «розовым» масло зовется,—
Помощь при разных болезнях, а равно и в случаях
многих:
Выпьешь,— живот размягчит, и утихнет тотчас в пищеводе
Жар непомерный; а если согреть со стараньем
припаркой,—
Боль головная и жар исцеляются этим лекарством.
Если же к уксусу как-то ты масло ее примешаешь,
Грязную рану очистит и впадину раны восполнит;
И превосходно оно обожженным огнем помогает;
Долго во рту находясь, боль зубную оно исцеляет,
Как уверяют, и векам былую их мягкость дарует;
Если наложишь его, зуд, что скрыт в глубине,
прекратится,
И помогает обычно при разных страданиях матки.
И потому, что различно готовится масло из розы,
Я расскажу, что об этом поведал искусный Палладий:
Унцию ровно возьми лепестков от розы багряной
И сочетай ее с фунтом очищенных листьев оливы;
Все это в вазе стеклянной, закупорив плотно, под солнцем
Надо повесить и так продержать в продолженье недели;
После его сохраняют как средство для случаев разных.

ШАЛФЕЙ

Греки шалфею свое — «элелисфакус» — дали названье.
Вместе с медовой водой унимает он печени боли,
Делает выкидыш, чистит мочу и течение регул;
Сверху приложенный тертым, он яд изгоняет укусов.
Если на свежие раны (что кровью струятся обильной)
Тертый наложишь шалфей, говорят, прекратится теченье.
Если с вином в сочетанье принять его сок подогретым,
От застарелого кашля и болей в боку он поможет.
Матки он зуд унимает, а также и члена мужского,
Если согреть их вином, в котором шалфей отварили.
Мнение есть, будто волос чернеет от сока шалфея,
Если под солнцем палящим им волосы тщательно терли.

ЛЮБИСТОК

От лигурийцев отчизны лигустик имеет названье,
Ибо трава в изобилье на землях у них вырастает;
Степени третьей она по силе сухой и горячей.
Большею силой у ней семена обладают и корни,
Равная сила у них и с другими лекарствами в смеси.
Вместе с вином любисток исцеляет от вздутий желудок.
Пищеварительной силе питье помогает такое.
И помогает оно же при внутренних разных недугах.
Он — мочегонное средство и регулы может очистить.
От ядовитых укусов трава целиком помогает,
Если растертой пред тем и в вине растворенною пьется;
Часть же растертой травы налагается сверху при этом.
Если ее пожевать или выпить, то колики быстро
Лечит, иль если отвар приготовить из корня и выпить.
Впрочем, не колики только отвар упомянутый лечит.
Выпитый, он исцеляет недуги, что названы выше.
Все антидоты, какие способствуют пищеваренью,
Семя включают его, ибо есть в нем такое же свойство.
Как нам поведал Страбон, он для глаз в питье вредоносен
И ароматом своим, а его семена повелел он
Лишь с антидотами брать, но его это мнение было,
Или же взято оно из других сочинений, — не знаю.
Знаю однако, что древле хвалами немалыми эту
Превозносили траву, и, признаться, мне автор неведом
Тот, чтобы полностью был со словами Страбона согласен.

ДЕВЯСИЛ

То, что «элениум» греки и «эльна» еще называют
Врач девясилом зовет, и растенье известно любому.
Влажная в нем, говорят, и горячая сила таится;
Влажная — степени первой и степень вторая — горячей.
Регулы он очищает, когда выпивается, средство
Он — мочегонное также и плод недоношенный гонит,
И, говорят, девясил в животе размягчает завалы.
Боль, что гнездится в тазу, тертый корень приложенный лечит;
Листьями этой травы, что варились в винном нектаре,
Почки укутать полезно тому, кто страдает нефритом.
Если из корня его порошок приготовить и с медом

Съесть,— прекращается кашель, а также еще и одышка;
Если же сок из него принимается с соком из руты,
То, утверждают, питье исцелить помогает разрывы.

ЦИКУТА

У смертоносной цикуты природная холода сила,
И потому, если выпьешь, убьет как холодные яды.
Пятнами кожа покрыта у тех, кто погиб от цикуты;
Смерть от нее подтвердить мы по признакам этим сумеем;
Карой публичной она по обычаю служила в Афинах;
С жизнью простился великий Сократ, принявший цикуту;
Как это было, не нам говорить, полагаю, пристало,
Ведь не о вредном наш долг, но о том, что полезно, поведать
Если принявший цикуту у смертной черты оказался,
Чистое пусть подогретым он выпьет вино, и спасется.
Как бы она ни была вредоносна, коль выпита будет,
Но приложи, — и она превосходным является средством;
Глаз воспаленье летом очей исцеляет прекрасно,
Если наложишь на лоб ты зеленые, тертые листья,
Или же соком ее ты глаза заболевшие смажешь.
Гнойные сыпи она и «священный огонь» изгоняет.
Анаксилай сообщает, что если девица почаще
Груди свои умащать будет соком ее, то впервые
Груди, набухнув, затем постоянно останутся в норме.
Тертая зелень цикуты в грудях молоко иссушает;
Гасит желанье она с истечением семени всяким,
Если ты часто лобок будешь тертой цикутою мазать.
Если с серебряной пенкой и с салом ее сочетаешь,
Этим целебную дашь от горячей подагры припарку;
В чистом же виде ее я одобрил при болях в лодыжке;
Что об отдельном твержу! Ведь и жар всевозможного вида
Сможешь цикутой унять, если тертой ее ты приложишь.

ПЕРЕЦ

В песне поведал уже я о нескольких травах обычных.
Ныне же свойства таких, что своим нахожденьем в продаже

Стали известными всем, попытаюсь теперь изложить я.
Я полагаю, что первым мы перца исследуем силу,
Перца, что кухнею больше, чем нашим искусством
прославлен.
Как признают, обладает он силой сухой и горячей
В степени равной, и степень ему уделяется третья.
Три его вида известны: то — белый, длинный и черный.
Но потому, что врачам лишь о двух его видах известно,
Здесь я о черном скажу, о котором я многое знаю.
Взятый сырым иль вареным, иль с медом еще в сочетанье,
Пищеварительной силе желудка и печени служит.
Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,
Часто при разных болезнях груди он приходит на
помощь,
Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван,
Он унимает, когда до его наступления пьется.
С ягодой вместе лавровой иль с листьями тертыми мелко
В чистом и теплом вине унимает он рези в желудке;
Опухоль шейных желез в смеси с твердой смолой
исцеляет
Сверху наложенный он; и в составе лекарств превосходен,
Что от грозящего мрака обычно глаза избавляют.
Смешанный с натром в припарке, он пятна на теле
снимает.
Перец растертый берут с порошком от людского навоза
Поровну и налагают лекарство на грозные язвы.
Средства полезнее нет, как о том знатоки сообщают.
Нет человека, что мог бы все свойства перца исчислить,
Ибо в составе лекарств всевозможных находится перец
И к антидотам его дорогим добавляют обычно;
Перец простой похвалить недостаточным я полагаю,
Славен и тем он, что входит во множество средств
всевозможных.

ПОДСНЕЖНИК

Примешь подснежник, и он рассосет флегмону в желудке.
Если недужный флегматик, то силы его укрепляет.
Принятый, он изгоняет внутри заключенные ветры,
Пищеварение тем улучшает и колики лечит.
Если его пожевать, изо рта будет запах приятный.
Принятый, он умножает желанье и действие почек.

ЗЕДОАР

Как говорят, зедоар превосходное средство от ядов,
Принятых внутрь, и в питье он смягчает укусы рептилий.
Он укрепляет желудок. Целебную также отрыжку
Он вызывает и лечит принятием частым брезгливость;
Как говорят, исцеляет он давние боли в желудке,
Если его натощак терпеливо жевать, постепенно
Внутрь пропуская слюну, что пропитана этим лекарством.
Выпитый, он говорят, изгоняет глистов совершенно,
Запах еще чеснока из рта изгоняет противный
И отбивает вина непомерно струящийся запах.

ВЕРХУШКА НАРДА

Мненье ученых людей,— что сухую и теплую силу
Степени первой имеет верхушка индийского нарда.
Печень в питье укрепляет она, унимает в желудке
Боли, и почки отвар из нее очищает отменно;
Средство для регул, он гонит мочу, и пузырь исцеляет
Он мочевой, от желтухи и влаг вредоносных защита,
К нам проникающих в грудь через мягкое небо из мозга;
Органов внутренних лечит укус и укол ощутимый,
Гонит обычно питьем в животе заключенные ветры;
Если подложишь, уймет истеченье чрезмерное матки.
Если дается с холодной водой, говорят, умеряет
Сердцебиенье, а следом должна тошнота прекратиться.
Вместе с сиропом она, если выпить, любовь возбуждает.
И затвердения матки ее расслабляют отваром,
Если кладут, согревая припаркой, на нижние части.
Если же часто глаза обмывать подогретым отваром,
То, говорят, что они исцелятся от сильного зуда
И от лекарства такого ресницы на веках окрепнут.
Нарда имеется вид, что «верхушкою кельтской» зовется,
Ибо лишь в области кельтов родится растение это;
Все, чем индийский прославлен, умеет и этот исполнить,
Как говорят, но, пожалуй, имеет он меньшую силу.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Глава 1

«И умеренность в пище...» — школа Салерно следовала в этом отношении традициями античной медицины.

Глава 7

Салернская школа придерживалась теории «гуморальной патологии», согласно которой здоровье или нездоровье зависит от соотношения четырех влаг тела: светлой желчи, флегмы, крови и черной желчи. С этими четырьмя влагами связывалось учение о четырех темпераментах холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик.

Глава 12

Териак и рута универсальные противоядия, известные еще в древности.

Глава 14

«Смешанным также с водою...» обычай смешивать вино с водой был широко распространен еще в Древней Греции. Соотношением вина к воде было 1:3.

Глава 23

Муст — молодое вино.

Глава 27

«И прочие рыбы...» — латинские названия рыб не всегда удается идентифицировать с современными названиями.

Глава 68

В главе подразумевается чистотел.

2. О СВОЙСТВАХ ТРАВ

Рубеты — древесные лягушки.

Кидонские яблоки — айва, названная по имени г. Кидонии в северо-западной части Крита.

«Священный огонь» — рожистое воспаление.

Унция — 27,3 грамма.

Фунт — Римский фунт равен 12 унциям, то есть 327,45 г.

«Жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропреходящ, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности».

Гиппократ, Афоризмы, Отдел 1, 1

Подписано в печать с диапозитивов 10.06.91. Формат $60 \times 90^{1}/_{16}$. Бумага тип. № 1. Печать офсетная. Объём 2 печ. л. Тираж 150 000 экз. Заказ 1199. Цена 3 р. 65 к.
Предприятие «Ассоль». 197047, Ленинград, наб. Мартынова, 70.

Ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени Ленинградское производственно-техническое объединение «Печатный Двор» имени А. М. Горького при Госкомпечати СССР. 197110, Ленинград, П-110, Чкаловский пр., 15.

3 р. 65 к.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190